Tuer, récolter, manger

„Nous sommes tous des assassins“!! Ma violente réponse au téléphone a semblé trop dure à cette végétalienne car elle m’a aussitôt raccroché au nez. Elle qui avait fustigé ma dernière chronique à propos de la bonne viande, comme si j’avais publié un mode d’emploi pour provoquer la fin du monde. C’est la saison des grillades, le gros des lecteurs est en ce moment davantage intéressé par les steaks sur braises que par les carottes à vapeur. Je m’étonne de cette ardeur missionnaire et sans plaisir! Chaque forme d’extrémisme m’est tout aussi étrangère que la nourriture pour astronautes. Bien évidemment, je m’intéresse à une multitude de courants culinaires tout autour du monde, mais la manière comment les partisans du véganisme passent volontairement à côté de la diversité culinaire et dans certains cas d’une alimentation saine au nom de leur vision d’un monde qui tue, qui récolte et qui mange, est certainement unique en son genre. Vous vous tiendrez prochainement sur le pas de la porte en faisant l’éloge du burger au quorn. Je mets déjà du jus de chou de Milan au congélateur, la politesse n’est que façade.
Prenons les régimes. Ils ont tous un point commun: ils ne sont pas prévus pour le long terme. Ils feront effet au début, mais à la longue ils ne rendront heureux qu’une seule personnes : leur inventeur. Il s’agit ici souvent de l’industrie agro-alimentaire. Leur promesse? Plus mince, plus beau, plus intelligent, plus sain, plus de sexe, plus sportif, plus rapide. La seule chose rapide sera la vélocité avec laquelle votre bourse se videra. Vous n’avez pas de contraintes médicales ? Vous n’aurez donc besoin ni de régimes ni de restrictions si vous compensez votre apport calorique par de l’activité physique adaptée. Voici la formule : divisez votre poids par 10, multipliez le résultat par le nombre de bouteilles de vin bues, moins le nombre de litres d’eau bus. Ceci correspondra à la distance en kilomètres que vous devrez parcourir en courant au quotidien. Vous avez deviné, les paresseux débouchent des magnums !
En tant qu’omnivore à la consommation réduite de viande et cuisinant de tout, je relève chaque jour un défi. Le bien des animaux, les soucis d’environnement, les saisonniers exploités dans les champs, les problèmes de déchets alimentaires, tout cela me tient à cœur. J’achète les meilleurs produits. Je respecte les saisons, la régionalité et les espèces menacées. Mais il m’arrive à moi aussi de manger du foie gras. Bien évidemment, j’achète le foie gras chez un producteur certifié, ce qui ne signifie pas que les oies engraissent leur foie délibérément. On les élèves juste de manière un peu plus bienveillante avant de leur tordre le cou. En fin de compte, rien n’a changé depuis la préhistoire. L’homme préhistorique n’avait aucun scrupule à dévorer un nourrisson humain dans la caverne d’à côté parce que le jambon de mammouth était épuisé. Ventre affamé n’a pas d’oreille. L’Homme moderne pense différemment mais qui veut vivre doit tuer. Aucun être vivant. Pas seulement qui veut des sushi et des filets. Dans les champs de produits complémentaires végétaux ont lieu lors du labourage, de l’emploi d’insecticides et de la récolte de véritables massacres d’insectes, de petits mammifères, d’oiseaux et de reptiles. Des champs de soja tueurs. Sans tuer, il n’y aurait pas de vie, surtout pas de nourriture alléchante. Pas de mâchoire mâchant, pas de ventre bien rempli faisant un rot de plaisir. Et afin d’évoquer d’autres vertus musicales corporelles, l’alimentation végane rentrera dans les annales culturelles et culinaires comme tous les régimes passés et futurs: telle un pet court et tiède.

Ces deux recettes véganes plairont également aux carnivores endurcis…

TARTARE VÉGAN (RECETTE D'ANNA KAISER)

Recette pour 6 portions

3 aubergines
Huile d'olive
2 gousses d'ail
3 branches de thym

2 cuillères à soupe de sauce de soja Tamari
Poivre
Marinade
2 échalotes, finement hachées et sautées courtement à l'huile d'olive
1 cornichon, coupé en brunoise
1 cuillère à soupe de câpres hachées
80g de ketchup
6g de moutarde
1 citron
2 cuillères à soupe de sauce de soja Kikkoman
1 peu de Cognac
Poivre du Sichuan
Ciboulette fraîche finement hachée
Persil finement haché
Jus de betterave à volonté
Préparation: Couper les aubergines en deux, les entailler, ajouter l'huile d'olive, la sauce de soja et le poivre. Frotter avec de l'ail et saupoudrer de thym. Cuire au four pendant environ 1 heure à 180°C jusqu'à ce que la chair soit molle. Extraire la chair des moitiés d'aubergines et hacher fin. Égoutter dans une passoire.

Pour la marinade, mélanger dans un saladier échalotes, cornichons, câpres, ketchup et moutarde. Ajouter le zeste d'un demi citron. Assaisonner avec la sauce de soja, le Cognac et le poivre du Sichuan et incorporer à la masse d'aubergines. Colorer avec le jus frais de betteraves. Poser un anneau sur l'assiette, y introduire le tartare et presser. Saupoudrer de persil et de ciboulette.

FAUX GRAS

100g de champignons de Paris (frais)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 cuillères à soupe de beurre
1 petit oignon, haché fin
2 gousses d'ail, pressées
400g de lentilles cuites (180g de lentilles sèches)
140g de noix ou noix de Pécan, hachées et grillées
2 cuillères à soupe de jus de citron frais
1 cuillère à soupe de sauce de soja
1 cuillère à soupe de romarin, haché fin
1 cuillère à soupe de thym, haché fin
2 cuillères à soupe de sauge ou de persil
2 cuillères à soupe de Cognac ou de Brandy (facultatif)
1 cuillère à café de sucre brun
1 pincée de poivre de Cayenne
Sel et poivre fraîchement moulus

Préparation: nettoyer et couper les champignons. Laver au moyen d'un pinceau et couper les bouts durs, les couper en rondelles. Faire chauffer huile et beurre dans une poêle et faire revenir oignons et ail en douceur pendant 5 minutes tout en remuant afin qu'ils ne brûlent pas. Ajouter les champignons, continuer à remuer pendant 6 à 8 minutes. Mixer dans un blender lentilles cuites, noix, jus de citron, sauce de soja, les herbes fraîches, le Cognac, sucre et poivre de Cayenne afin d'obtenir une masse homogène. Goûter et ajouter sauce de soja, Cognac, jus de citron, sel et poivre si besoin est.

Versez la masse obtenue dans un moule à terrine ou un saladier et mettre au réfrigérateur pour quelques heures jusqu'à ce que le mélange soit dur. Servir accompagné de toasts ou de baguette grillée. Un confit d'échalotes ou des pickles compléteront parfaitement ce plat.

Recette pour 8 portions de mises en bouche par Richard Kägi